

日	献立名	★	アレルギー	使 わ れ て い る 食 品 と お も な 働 き				エネルギー (kcal) たん白質(g)	備考	
				体を作る食品(赤色)	体の調子を 整える食品(緑色)	エネルギーの もとになる食品(黄色)	調味料			
1 木	ごはん					こめ		704	リクエスト 献立	
	牛乳		乳	牛乳						
	あつやきたまご		小麦 卵 さば	卵		さとう でん粉 油	しょうゆ しお す こんぶ・魚介エキス			
	ひじきサラダ (ごまドレッシング)		小麦 (小麦 卵)	ひじき	たけのこ にんじん えだまめ	ごま さとう ごまドレッシング	みりん しょうゆ			
2 金	にくじゃが		小麦 乳 豚	ぶた肉	にんじん 玉ねぎ こんにやく さやえんどう	じゃがいも さとう 油	しょうゆ みりん わふうだしのもと	709	今日のミート ソースはツナ の入ったミ ートソースで す。	
	ソフトめん		小麦			ソフトメン				
	ツナいりミートソース		小麦 乳 豚 貝類	ぶた肉 ツナ みそ	玉ねぎ にんじん トマト缶 にんにく	油	トマトケチャップ スープストック デミグラスソース 赤ワイン ペンチメルソース クッキングソース こしょう			
	チキンナゲット		小麦 卵 乳	とり肉 卵		小麦粉 でん粉 さとう 油	しお こうしんりょう しょうゆ			
5 月	あおなのごまさらダ		小麦		こまつな ほうれん草 とうもろこし	ごま 油 さとう	す しょうゆ しお	684	豚肉には疲 労回復の効 果がある「ビ タミンB1」が たくさん含ま れています。	
	しよくパン(メープルジャム)		小麦 乳			パン (メープルジャム)				
	イカドーナッツフライ		小麦	いか いとよりだい あおのり		でん粉 パン粉 小麦粉 さとう 油	しお			
	ほうれんそうとコーンのソテー		乳		ほうれん草 とうもろこし	バター	しお こしょう			
6 火	ポークビーンズ		小麦 乳 豚	ぶた肉 だいず チーズ	玉ねぎ にんじん トマト缶 パセリ にんにく 油	じゃがいも さとう	トマトケチャップ 赤ワイン しお スープストック 中のうソース	716	今日の揚げ 餃子には、 しょうゆ、酢、 さとうを煮合 わせた、甘酢 あんがかか っています。	
	ごはん					こめ				
	牛乳		乳	牛乳						
	あげぎょうざのあまずあん		小麦 豚	とり肉 ぶた肉	きゃべつ 玉ねぎ いら しょうが	ごま油 小麦粉 さとう でん粉 油	しお しょうゆ す こうしんりょう			
7 水	きゅうりのなんばんづけ		小麦		きゅうり	ごま さとう ごま油	しょうゆ す 一味とうがらし	22.6	今日の揚げ 餃子には、 しょうゆ、酢、 さとうを煮合 わせた、甘酢 あんがかか っています。	
	マーボーはるさめ		小麦 豚 貝類	とり肉 いか	きゃべつ にんじん 玉ねぎ しょうが たけのこ しいたけ チンゲンサイ	はるさめ でん粉 油	ちゅうかスープのもと しょうゆ オイスターソース しお こしょう			
	はんかんごはん		乳	牛乳			こめ			
	きのこカレー		小麦 乳 豚 りんご	ぶた肉 チーズ	にんじん 玉ねぎ エリンギ しめじ にんにく	じゃがいも 生クリーム	カレーフレーク しお こしょう ちゅうのうソース トマトケチャ ップ しょうゆ チョコ コンソメスープ			
8 木	あじつきたまご		小麦 卵	卵			しょうゆ しお こんぶ・魚介エキス	24.8	「かぶ」は胃 腸を温め、冷 えが原因の 腹痛を抑える 効果がありま す。昔から腹 痛薬として知 られています。	
	かいそうサラダ (たまねぎドレッシング)		小麦 (小麦 りんご)	かいそう	きゃべつ きゅうり	ごま 玉ねぎドレッシング				
	ごはん						こめ			
	牛乳		乳	牛乳						
9 金	ホッケのひもの			ホッケ			しお	616		
	ナムル		小麦		ほうれん草 にんじん もやし	ごま ごま油 さとう	しょうゆ しお す			
	みそキムチなべ		小麦 さば えび 豚 いわし りんご	ぶた肉 とうふ みそ	はくさい 白ねぎ にんじん しょうが はくさいキムチ しめじ にんにく いら		キムチのもと にぼし さばうすけずり			
	ふたつおりパン		小麦 乳			パン				
12 月	さけのチーズころもやき		小麦 乳	さけ チーズ		油 でん粉 パン粉	しお	628	「かぶ」は胃 腸を温め、冷 えが原因の 腹痛を抑える 効果がありま す。昔から腹 痛薬として知 られています。	
	フルーツあえ		りんご		みかん缶 バイン缶 りんご缶					
	かぶのポトフ		乳 豚	とり肉 ウインナー	かぶ 玉ねぎ にんじん きゃべつ		コンソメスープ しお こしょう 白ワイン			
	ごはん						こめ			
13 火	わかどりにとレバーのケチャップあえ		乳	牛乳		油 でん粉 さとう	あかワイン ちゅうのうソース トマトケチャップ	699	レバーには、 みんなの血 になる鉄分 がたくさん含 まれています。	
	牛乳		乳	牛乳						
	やさいのごまずあえ		小麦		きゃべつ きゅうり	さとう ごま	しょうゆ しお す			
	いもにじる		小麦 乳 豚 いわし さば	とうふ ぶた肉	にんじん こんにやく はねぎ しめじ	さといも さとう	わふうだしのもと にぼし かつおのもと さけ しょうゆ			
14 水	ごはん							622	地元産物 「竹輪」を使 った献立です。	
	牛乳		乳	牛乳						
	ちくわのあまからに		小麦 乳 卵	ちくわ		さとう ごま でん粉	みりん しょうゆ 酒 わふうだしのもと			
	きんぴらごぼう		小麦 乳 豚	ぶた肉 油あげ	ごぼう にんじん こんにやく さやいんげん	さとう 油 ごま油	みりん しょうゆ わふうだしのもと			
14 水	きのこのみそしる		いわし さば	とうふ みそ わかめ	えのきたけ しめじ にんじん しろねぎ		にぼし さばうすけずり	22.7		
	みかん				みかん					
	くるみパン		小麦 乳 ナッツ類			パン くるみ				
	牛乳		乳	牛乳						
14 水	スペインふうオムレツ		乳 卵 豚 りんご	卵 チーズ ベーコン 牛乳	玉ねぎ	じゃがいも さとう でん粉 油	す しお	619	今日のオム レツは、中に じゃがいもが 入ったスペ イン風のオム レツです。	
	やさいソテー		乳 豚		きゃべつ にんじん もやし とうもろこし	バター	しお こしょう コンソメスープ			
	ワンタンスープ		小麦 卵 乳 豚	ぶた肉 卵白 みそ	にんじん 玉ねぎ チンゲンサイ しょうが	でん粉 油 小麦粉	しお チキンブイオン 酒 コンソメスープ しょうゆ			
	ごはん						こめ			


○下記の食品を『アレルギー物質』欄に記載します。

(乳・小麦・そば・卵・落花生・えび・かに・ゼラチン・さば・いわし・さんま・豚・りんご・キウイ・桃・バナナ・梨・すいか・びわ・さくらんぼ・柿・貝類・アーモンド・ナッツ類・いくら・やまいも)

○物資の購入の都合により献立や使用材料を変更することがあります。 ★『』のマークは、天然だし(鰹節・さば・煮干し)を使ったメニューです。

★『』のマークは、魚介類を使ったメニューです。

★『』のマークは、どんぶりが付くメニューです。

日	献立名	★	アレルギー	使 わ れ て い る 食 品 と お も な 働 き				エネルギー (kcal) たん白質(g)	備考
				体を作る食品(赤色)	体の調子を 整える食品(緑色)	エネルギーの もとになる食品(黄色)	調味料		
15 木	ごはん 牛乳		乳	牛乳		こめ		608	リクエスト献立 です。
	くろはんぺんフライ	🐟	小麦 いわし さば	黒はんぺん		小麦粉 でん粉 パン粉 油			
	キャベツサラダ		小麦		きゃべつ こまつな とうもろこし	ごま さとう 油	しょうゆ す		
	たまごスープ		小麦 卵	卵	玉ねぎ にんじん ほうれん草	でん粉	しお こしょう スープストック チキンブイヨン しょうゆ		
16 金	ちゃんぽんめん 牛乳		小麦 乳	牛乳		ちゃんぽんめん		665	「長崎県」に ちなみだ献立 です。
	ながさきちゃんぽん	🐟	小麦 豚 卵	ぶた肉 いか うずら卵 なた	しょうが にんにく とうもろこし きゃべつ チンゲンサイ しいたけ しなちく にんじん	油 ごま油 でん粉	とんこつラーメンスープ しお ちゅうかスープのもと 酒 こしょう		
	あじのなはんづけ	🐟	小麦	あじ	白ねぎ	さとう 油 でん粉	しょうゆ す 一味とうがらし		
	だいごんのそくせきづけ		小麦	こんぶ	大根 きゅうり	ごま さとう	しお しょうゆ す		
19 月	ごはん 牛乳		乳	牛乳		こめ		696	
	カニしゅうまい	🐟	小麦 かに	すけとうだら かに	玉ねぎ	でん粉 小麦粉	かにエキスを チキンエキスを しお こうしんりょう す		
	もやしとコーンのごまあえ		小麦		もやし とうもろこし	ごま さとう	しょうゆ		
	かんとうに	🐟	小麦 卵 乳 やまいも 豚	がんもどき ちくわ ぶた肉 こんぶ	にんじん 大根 こんにゃく さやえんどう	じゃがいも さとう	しょうゆ わふうだしのもと 酒 みりん		
20 火	せわりロールパン 牛乳		小麦 乳 乳	牛乳		パン		648	リクエスト献立 です。
	フランクフルト		豚	ぶた肉		さとう	しお こしょう		
	ポイルやさい (イタリアンドレッシング)		ドレ(小麦 乳 豚 りんご)		きゃべつ きゅうり にんじん	ドレッシング			
	クラムチャウダー	🐟	小麦 乳 豚 貝類	ベーコン あさり 牛乳	にんじん 玉ねぎ とうもろこし	じゃがいも 生クリーム 油	ベシヤメルソース しお こしょう コンソメスープ		
21 水	はんかんさくらはん 牛乳	🍷	小麦 乳	牛乳		こめ	しょうゆ 酒	712	「恵比寿講」 にちなみだ献 立です。
	さんまのみみじに	🐟	小麦 さんま	さんま	大根 パプリカ	さとう でん粉	しょうゆ みりん す		
	ごもくに		小麦 乳	とり肉 だいず こんぶ	にんじん ごぼう こんにゃく れんこん	さとう	しょうゆ みりん わふうだしのもと		
	とんじる	🍷	いわし さば 豚	ぶた肉 油あげ みそ	玉ねぎ 大根 にんじん はねぎ	さといも	にぼし さばうすけずり		
22 木	ごはん 牛乳		乳	牛乳		こめ		612	りんごは1日 1個で医者い らざと言われ るほど栄養 価の高い果 物です。
	やきにく		小麦 貝類 豚 りんご	ぶた肉	しょうが にんにく 玉ねぎ いら	ごま油 さとう ごま	しょうゆ オイスターソース アップルビューレー トクハンジャン		
	はるさめサラダ (ナムルドレッシング)		ドレ(小麦 豚)		きゃべつ きゅうり にんじん	はるさめ ナムルドレッシング	しお こしょう		
	やさいスープ		乳 豚	ベーコン	玉ねぎ にんじん チンゲンサイ		しお こしょう コンソメスープ チキンブイヨン		
26 月	りんご		りんご		りんご			19.4	
	リングパン 牛乳		小麦 乳 乳	牛乳		パン			
	メンチカツ		小麦 卵 乳 ゼラチン 豚	ぶた肉 卵白 だっしふんにゅう	玉ねぎ	パン粉 小麦粉 でん粉 さとう 油	しょうゆ しお		
	スパゲッティソース	🐟	小麦 乳 豚 貝類	ぶた肉 あさり	玉ねぎ にんじん ピーマン	スパゲッティ 油	しお こしょう コンソメスープ 中のソース トマトケチャップ		
27 火	白菜スープ		小麦 乳 豚	ベーコン	玉ねぎ にんじん はくさい		しお こしょう しょうゆ コンソメスープ	24.0	
	スイートポテト		卵 乳	卵黄		さつまいも マーガリン さとう	こうりょう		
	ごはん 牛乳		乳	牛乳		こめ			
	さばのたつたあげ	🐟	小麦 さば	さば	しょうが	でん粉 さとう	しょうゆ みりん		
28 水	ポテトサラダ (マヨネーズ)		マヨ(卵 りんご)		きゃべつ きゅうり にんじん	じゃがいも マヨネーズ	しお こしょう	22.2	リクエスト献立 です。
	わかめスープ		小麦 乳 豚	とり肉 わかめ	にんじん はくさい もやし		コンソメスープ しょうゆ しお		
	ごはん 牛乳		乳	牛乳		こめ			
	チンジャオロース		小麦 豚 貝類	ぶた肉	しいたけ たけのこ ピーマン しょうが	油 さとう	しょうゆ みりん オイスターソース		
29 木	かふうあえ		小麦		ほうれん草 にんじん もやし	マロニー ごま さとう ごま油	しょうゆ す しお	22.3	細切りにした ものを炒めた 料理のことで す。
	コーンスープ		卵 乳 豚	ベーコン 卵	玉ねぎ にんじん とうもろこし パセリ	でん粉	しお こしょう コンソメスープ		
	ごはん 牛乳		乳	牛乳		こめ			
	さけのみりんしょうゆやき	🐟	小麦	さけ			みりん しょうゆ しお		
30 金	おひたし		小麦	かつおぶし	きゃべつ ほうれん草 にんじん	ごま	しょうゆ みりん	27.5	「さつまい」の さつまいもに は食物繊維 がたくさん含 まれています。
	さつまじる	🍷	いわし さば	とり肉 みそ	大根 ごぼう 白ねぎ にんじん こんにゃく	さつまいも	にぼし さばうすけずり		
	バーガーパン(スライスチーズ) 牛乳		小麦 乳 (乳) 乳	(チーズ) 牛乳		パン			
	ハンバーグのトマトソースかけ		小麦 卵 乳 豚	とり肉 卵白	玉ねぎ トマト缶 にんにく	パン粉 油 さとう 牛脂 とん脂	しょうゆ しお 酒 トマトケチャップ 赤ワイン ちゅうのうソース こしょう		
マカロニサラダ (マヨネーズ)		小麦 マヨ(卵 りんご)		きゃべつ きゅうり にんじん	マカロニ マヨネーズ	しお こしょう	27.7	バーガーパ ンにハンバ ーグとスラ イスチーズ をはさんで 、チーズパ ーガーにし て食べてく ださい。	
ベーコンとチンゲンさいのスープ		小麦 豚	ベーコン ぶた肉	玉ねぎ にんじん とうもろこし チンゲンサイ		しお しょうゆ チキンブイヨン ちゅうかスープのもと こしょう			

